

## Offre de mise en forme Aux bonheurs des aînés Lanaudière **GRATUIT** pour les 55 ans et plus

Nos cours de mise en forme sont adaptés à la condition physique des aînés. Selon vos capacités, l'entraîneure vous offrira des exercices adaptés à votre condition personnelle. Plus en forme que la moyenne ? L'entraîneure s'assurera que vous en aurez pour votre forme physique !

### Entraînements au Parc

Durée : 30 minutes  
Offert par En Corps  
Incluant cardio, musculation et étirements

### Entraînement parcours Boisé Paulois

Durée 50 minutes  
Offert par En Corps  
Animation du parcours d'entraînement situé au Boisé paulois

### Latino 55 (style Zumba)

Durée 60 minutes  
Offert par En Corps  
Mouvements d'exercices sur musique entraînante

### Cardio Muscu


Durée 60 minutes  
Offert par En Corps  
Incluant cardio, musculation et étirements

### Yoga

Durée 60 minutes  
Offert par Centre Soi

### Club de marche

Durée 45 minutes  
Offert par nos animateurs/trices d'Aux bonheurs  
2 boucles (30 minutes + 15 minutes) pour tous les niveaux

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	<b>Cardio-muscu</b> (St-Thomas) 9h00 à 10h00  <b>Entraînement au parc</b> (Crabtree) 10h30-11h30	<b>Cardio-muscu</b> (Zoom) 9h30-10h30	<b>Entraînement au parc</b> (St-Paul) 10h00-11h00 (Village Saint-Pierre) 11h15-11h45	<b>Cardio-muscu</b> (Ste-Marie-Salomé) 9h45 à 10h45	<b>Latino 55 (style Zumba)</b> (St-Paul) 9h00 à 10h00
PM	    <b>Club de marche</b> (St-Thomas) 15h00-16h00	<b>Circuit du Boisé Paulois</b> (St-Paul) 14h00-15h00  <b>Club de marche</b> (St-Paul) 15h00-16h00	<i>Ces activités de mise en forme sont rendues possible grâce à la collaboration d'Espace Muni soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.</i>	<b>Yoga</b> (Ste-Marie-Salomé) 14h00-15h00  <b>Circuit du Boisé Paulois</b> (St-Paul) 14h00-15h00  <b>Club de marche</b> (Crabtree) 14h00-15h00	

La session d'automne 2021 débute dans la semaine du 20 septembre 2021 et se terminera dans la première semaine de décembre 2021  
INSCRIPTION dans les semaines du 7 et du 13 septembre 2021

